

元気に予防、元気を呼ぼう

いつもyobouいけだ

本市が取り組むシニアの健康のための取り組み

健康寿命の延伸をめざし、高齢者の保健事業と介護予防事業を一体的に行う「いつもyobouいけだ」を紹介します。

高齢期からの健康づくりは、成人期のメタボリックシンドローム予防とは異なり、「生活習慣病の重症化予防」と「フレイルの予防」が重要です。そこに焦点を絞り、いろいろな方が楽しめる、趣向を凝らした介護予防事業を実施しています。

■地域支援課 ☎754・6288、
保険医療課 ☎754・6258

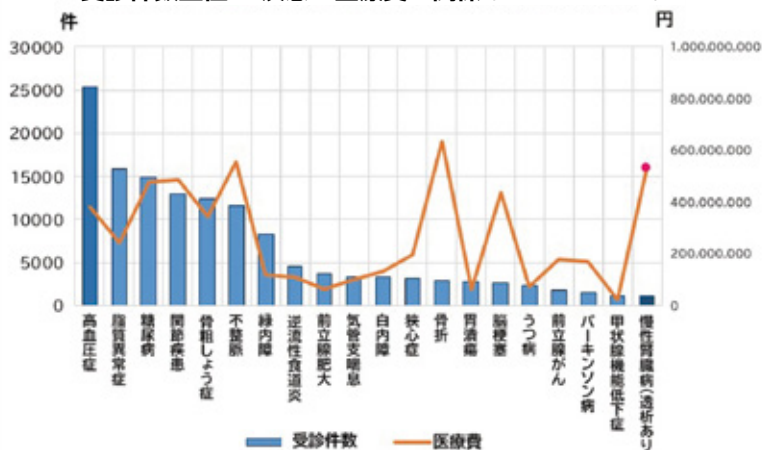


生活習慣病の重症化予防とは？

高齢期の多くの方が生活習慣病の治療をしています。重症化した場合、拘束時間や経済的負担が大きくなります。早期から適切な食事・運動習慣を身に付けることが大切です。

左は、本市の2年度後期高齢者医療被保険者の疾患ごとの医療費（一部抜粋）を表したグラフです。受診件数が最も多い疾患は高血圧症ですが、最も少ない慢性腎臓病（透析あり）の方が、医療費が多くかかっています。また、慢性腎臓病（透析あり）の約60%が、糖尿病によるものであり、生活習慣病の重症化予防の大切さが分かります。

受診件数上位20疾患と医療費の関係（令和2年度累計）

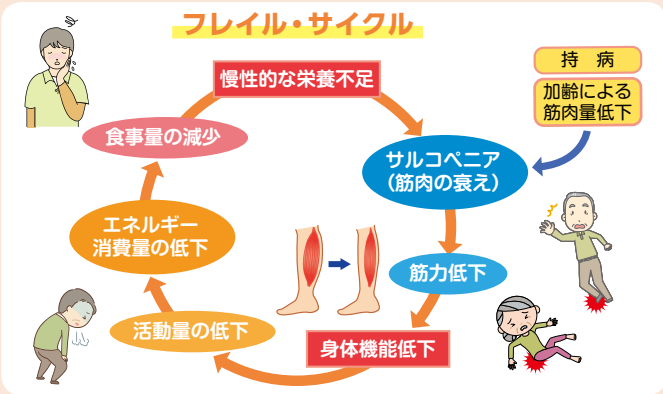


知っていますか？ フレイルを

フレイルは、加齢により心や身体の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した、健康と要介護の間の状態のことです。多くの人が健康な状態からフレイルを経て、要介護の状態になると考えられています。

フレイル予防の3本柱は、「食事」「運動」「社会参加」といわれています。フレイルは、早期の適切な介入で健康な状態に戻すことが可能ですので、本市ではそれを後押しする事業を各種用意しています。

フレイル・サイクル



いつも yobou いけだ とは？

高齢者の「保健事業」と「介護予防事業」を一体的に行うために、「いつもyobouいけだ」プロジェクトは令和3年にスタートしました。

これからの健康のために、病氣予防や介護予防の大切さを伝えたい。そんな事業の旗印として、両事業の共通するキーワード「yobou」をモチーフとしたロゴマークが誕生。

現在、健康づくりや介護予防に関心がある人もない人も、「予防は今からでも始められる。始めよう！」というメッセージを込めて、「いつも」を冠つけています。

また、「yobou（よぼう）」は、「予防」だけでなく、「呼ぼう」（元氣を呼び込む、他者に呼び掛けてつながりを広げる）という2つの意味を掛けています。

これからの元気のために！ いつもyobouいけだ 3つの主な取り組み

健康チェックで予防



●健康計測会

一般的な健康診断の内容には含まれない「脳の健康チェック」や「血管年齢チェック」などの項目を測定できるイベントを開催。

その他にも、保健師・管理栄養士などの専門職による健康相談や、介護予防教室の体験会、思わず体を動かしたくなるゲーム感覚のプログラム「TANO」の体験など、楽しさを重視した健康計測会を実施しています。

重症化を予防



●慢性疾患重症化予防事業 (糖尿病性腎症、高血圧・心疾患)

糖尿病性腎症や、高血圧・心疾患などの慢性疾患の重症化の恐れのある方を対象に、保健師・看護師などの専門職が面談を行い、適切な食事や運動などの生活習慣づくりの支援を行います。主治医とも連携します。プログラムの完了者には、I C O C Aポイントが最大6000ポイント付与されます。

※前年度の健診結果から対象者を選定して個別に通知します。

要介護にならないよう予防



●介護予防事業

フレイル予防の3本柱である食事・運動・社会参加の要素を取り入れた、趣味を楽しむように気軽に取り組める介護予防教室「学びの場」を実施。終了後も学びを生かし、地域で実践・お披露目をする機会「活躍の場」があり、学んで終わりではなく、続く楽しみが待っています(希望者のみ)。昨年度はコーヒー教室、撮影教室、体操教室、木工教室などを開催。今年度も今月からスタートします。

健康チェックで予防

●気軽なミニ健康計測会とyobouサロン

地域の会館で気軽に受けられる健康計測会。計測結果から「今のあなたに適した運動や健康づくり」のアドバイスをもらえます。楽しく学べる介護予防教室の体験「yobouサロン」も開催。



健康計測会の様子

日程	場所	計測会の内容	yobouサロン
9月6日(火)	細河コミュニティセンター	・立位姿勢計測 ・血管年齢計測	・午後1時～2時30分 スマホ教室～動画視聴による運動体験
9月27日(火)	市民活動交流センター	・脳の健康チェック	—
10月3日(月)	市民文化会館	・体を動かすテビゲーム体験 ※9月27日(火)は歩行機能計測のみ。	・午前10時30分～正午 エイジレスパレエ・ストレッチ体験 ・午後1時～2時30分 コーヒー好きのための交流会
10月11日(火)	きたてしまプラザ		・午前10時～11時30分 エイジレスパレエ・ストレッチ体験

※いずれも午前10時～午後4時。

対 65歳以上の市民 **定** 脳の健康チェック・歩行機能計測各25人、yobouサロン20人 **申** いつもyobouいけだ事務局 ☎06・6373・5377 (株いきいきライフ阪急阪神内)、もしくは右記二次元コードから



重症化を予防

●慢性疾患重症化予防事業(糖尿病性腎症、高血圧・心疾患)

前年度の健診結果から、糖尿病性腎症や、高血圧・心疾患の重症化の恐れがある75～79歳を抽出して案内。保健師や看護師が半年間、面談や電話で個別健康相談を行い、適切な食事・運動習慣の獲得によって重症化の予防をめざします。

前年度実績(糖尿病性腎症重症化予防事業)：

対象者173人。参加者14人(終了時血液検査実施は12人)。

血液検査の前後比較：

- ①HbA1c(糖尿病関連項目) 83.3%が維持または改善(改善16.6%、維持66.7%)
- ②eGFR(腎機能関連項目) 100%が維持または改善(改善33.3%、維持66.7%)



▶専用のテキストや血圧手帳、食事記録用紙を使います。

フレイル予防健康相談

市の保健師・管理栄養士の健康相談や、血圧・体重・握力測定、健康運動指導士による体操を行います。

対 75歳以上の市民 **定** 5人 **持** 飲み物 **申** 開催月の3日以降に保険医療課 ☎754・6258

中央公民館	石橋会館
9月30日(金)	9月9日(金)
10月28日(金)	10月14日(金)
11月25日(金)	11月11日(金)
12月23日(金)	12月9日(金)

※いずれも午前10時～正午(要予約)。
※体操は午前11時から30分間。



要介護にならないよう予防

楽しく学ぶ。65歳以上の方対象の介護予防教室「学びの場」

楽しんでいううちに介護予防になる、フレイル予防に効果のある食事・運動・社会参加を取り入れた趣味性の高い全6回講座「学びの場」が今年度もスタート。「なにか新しいことを始めたい」「地域のためになる技術を身に付けたい」「趣味の合う同世代の友達を作りたい」「楽しみながら元気を維持したい」といった方にピッタリのプログラムを用意しています。プログラムの詳細は市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

現在募集中の「学びの場」プログラム

●地域パン職人養成教室



イメージ

パンづくりの基礎から専門技術まで、石橋で長年愛されるパン屋さんから学ぶプログラム。さまざまな種類のパンづくりを仲間と一緒に楽しみながら本気でパンの魅力を知ってみませんか？調理初心者の方も大歓迎です！

●細河の植木しごと体験



イメージ

細河地域の産業「植木」を知るプログラム。剪定や植え方など、普段では知ることができない職人技を体験できます。大切に育てたい植物がある方やこの機会に植物に触れる趣味を始めたい方におすすめです。

●エイジレスバレエ・ストレッチ体験教室



クラシックバレエをベースとしたストレッチで、美しい姿勢を保ち、体幹を鍛えます。自宅でも継続して楽しめるよう、スマートフォンやタブレットを使った自主練習のためのコンテンツも案内予定です。

昨年度参加者の感想(アンケートより)

妻からの要望で参加。通いだしから道具を一斉購入。家でコーヒーをいれるようになり、会話がが増えてうれしい。通ってよかった。

昨年度のコーヒー教室参加者

趣味の花の撮影から視野を広げて新しい題材に挑戦する勇気が持てただけでなく、講座に参加した縁で写真好きの人とつながれたのがうれしかった。

昨年度の撮影教室参加者

妻と一緒に参加。初めは渋々だったが、参加すると運動の大切さを実感。携帯やパソコンにも徐々に慣れ、外出自粛中でも楽しく体操ができた。

昨年度のオンライン体操教室参加者

申し込み方法

対 65歳以上の市民 **申** 10月13日(木)午後5時まで
にいつもyobouいけだ事務局 ☎06・6373・5377 (株)いきいきライフ阪急阪神内)、もしくは右記二次元コードから。抽選結果は、10月18日(火)に連絡します。



父、母、祖父、祖母がこれからも元気であればいいか、ぜひ一度話し合ってみてください。

ご家族の方へ

体を動かすことも、健康的な食事、予防をひたすら頑張り続けるのは大変なことです。まずは気軽に健康計測会や学びの場などに参加するところから始めてみませんか？

65歳以上の方へ